

## Yoga, Qi Gong, meditation och mindfulness på Ösjönäs

Du kan komma till oss och göra **enstaka yogapass, yoga- och naturretreats, yoga & ridhelger** eller bara kombinera ett **Qi Gong- och mindfulnesspass** innan frukost med din vistelse på Ösjönäs. Vi har stora och små lokaler för yoga inomhus och magiska skogar för utomhusupplevelser.

Kundaliniyoga är en autentisk, ursprunglig yogaform som ibland kallas för yogaformernas moder. De fysiska rörelserna kombineras med andningsövningar, meditation och mantran. Det är en mjuk yogaform men den är också väldigt effektiv eftersom den erbjuder fler, enkla och effektiva redskap och förutom kroppen arbetar med sinnet för att skapa balans med helhetsperspektiv.

Medicinsk yoga som vi erbjuder den är kundaliniyoga som den västerländska medicinen har tittat närmare på och vetenskapligt undersökt effekterna av. Ofta är passen med inriktning på nacke/rygg men forskningen har också intresserat sig för blodtryck, stresshantering, ämnesomsättning, humör, depression, sömn mm. Tala om för oss vad du och din grupp har för önskemål. Vårt mål är att erbjuda enkla och effektiva tekniker att ta med hem.

När du kommer till oss kan det vara bra att veta:

- Du gör alltid rörelserna utefter dina egna förutsättningar – ALLA kan yoga.
- Vi är gärna ute när vädret tillåter så ta med kläder både för utomhus och inomhuspass. Ta gärna med förstärkningsplagg.
- Mattor finns både för ute och inne men om du gillar din egen så ta med den.
- Egen vattenflaska/termos är bra att ha.
- Yoga är ett redskap och inget man kan bli ”bra på”, håll fokus på din egen upplevelse (det hjälper att blunda så mycket som möjligt) och utgå ifrån det när du anpassar dina rörelser och andning.

